ÚSTŘEDNÍ ÚSTAV TĚLESNÉ KULTURY
Tělovýchovná zařízení - ČTO

METODICKÉ LISTY

JÓGA

číslo 2 ~~1~~

rok 1978

pouze pro vnitřní potřebu ÚÚTK

O B S A H

strana

ÚČINNOST CVIČITELSKÉHO PŮSOBENÍ

ÚVOD 3
PhDr.Věra Knížetová

PŘÍPRAVA CVIČITELE NA HODINU 6
PhDr.Věra Knížetová

PLÁN HODINY ZAMĚŘENÉ NA PŘÍPRAVU K PRANAJÁMICKÉMU DÝCHÁNÍ VE SKUPINĚ ZAČÁTEČNÍKŮ 8
MUDr.Mukund V. Bhole

VZTAH CVIČITELE A CVIČENCE 13
Daniela Špicnerová

R E L A X A C E

VÝZNAM RELAXACE PRO ZDRAVÝ VÝVOJ JEDINCE I SPOLEČNOSTI 21
PhDr.Zdeněk Touš

FYZIOLOGICKÝ VÝZNAM RELAXACE 24
MUDr.Karel Nešpor

RELAXACE V JÓZE 27
André van Lysebeth

ÚČINNOST CVIČITELSKÉHO PŮSOBENÍ

Motto :

Chyby, ať vyplynuly z neznalosti
nebo z nekritického nadšení,
zůstávají stále chybami.

ÚVOD

PhDr. Věra Knížetová

Položme si nejdříve otázku, co vlastně rozumíme účinností v jógickém vyučování. Snad bychom si mohli ve stručnosti odpovědět takto: podaří-li se, aby cvičenci pochopili jógu jako metodu sebevýchovy a sebezdokonalení a dokážeme-li k tomuto cíli promyšleně a inteligentně využít nejen všech svých schopností, ale i vědomostí které nám nabízí fyziologie, psychologie a pedagogika, pak je naše cvičitelské působení účinné.

A nyní se společně zamyslemе nad tím, zda je tak účinné jak by mělo a mohlo být. Jedním z prvořadých předpokladů účinnosti je osobní zkušenost s jógickými cvičeními. Čím dokonaleji jsme se sami na sobě přesvědčili o kladech této disciplíny, tím přesvědčivější a zasvěcenější může být naše výuka. A tím lépe pro naši cvičitelskou práci, jestliže jsme se s jógou seznámili prostřednictvím dobrého cvičitele, který dokázal nejen vzbudit náš zájem, ale uměl nás vést systematicky pomocí přiměřených jógických technik tak, jak jsme to potřebovali. Na takového cvičitele si vzpomeneme zvláště ve chvíli, kdy se sami postavíme před cvičence. Potom si také uvědomíme, že dobře učit je umění, za nímž se skrývá - mnohdy docela nenápadně - nejen znalost vlastní disciplíny; ale celá

řada dalších vědomostí a v neposlední řadě pedagogický cit a takt. Pro větší názornost tohoto tvrzení si uveďme příklad: každý z nás umí číst a psát. A teď si představme, že nás někdo postaví před "prvňáčky" a dá nám za úkol, abychom je této zdánlivě tak jednoduché věci naučili. Určitě to pro nás vůbec nebude snadné a dokonce ani s vrozeným pedagogickým nadáním nevystačíme. Je pravděpodobné, že budeme - při nejmenším zpočátku - učit dost špatně a ztratíme spoustu času než zjistíme jak na to: než si osvojíme vhodné a účelné způsoby podání, než se naučíme správně vystupovat a vést hodinu, zkrátka, než se naučíme učit. A to prosím umíme číst a psát tak říkajíc "na výbornou"!

Přiznejme si, že jako cvičitelé jógy na tom nejsme zdaleka tak dobře. Kdo z nás může s čistým svědomím říci, že jógu dokonale zvládl? André van Lysebeth nazval jednu rubriku svého časopisu YOGA velmi případně: "Všichni jsme začátečníci"! Je to tak a mezi námi a cvičenci je pouze ten rozdíl, že my usilujeme o zkvalitnění svého života pomocí jógy o něco déle než oni. Dejme tomu ale, že jógickou abecedu známe, dokonce už i slabikujeme a tolik nás to zaujalo, že cítíme touhu a potřebu sdělit tuto obdivuhodnou možnost otevření nových obzorů dalším zájemcům. Rozhodně nám k tomu nebude stačit nadšení, dobrá vůle a zvládnutí základních jógických technik stejně tak, jako učiteli "prvňáčků" nestačí umět číst a psát.

Pro výuku, jak jsme se pokusili ukázat, toho potřebujeme víc. Můžeme se k tomu dopracovat postupně vlastní cvičitelskou praxí, ale je to cesta zdlouhavá. A co je závažnější, děje se to obvykle metodou chyb, tedy na úkor našich cvičenců, což bychom neměli připustit. Nabízejí se nám přece zkušenosti, které udělali před námi jiní. Proč jich nevyužít? Bude to k prospěchu cvičenců a na ty především musíme myslet. Nelze

pochopitelně dělat rovnítko mezi vyučováním jógy a třeba fyziky. Jsme si vědomi rozdílů, ale nacházíme i podobnosti. Proto je docela dobře možné použít se z teorie vyučování obsahující zásady pedagogického působení. Ty nám říkají, jak účelně využít vymezený čas a co udělat pro to, aby náš postup byl správný a tím i účinný. I při zachovávání těchto zásad zůstává stále ještě široké pole možností tvůrčího, osobního přístupu k danému úkolu.

PŘÍPRAVA CVIČITELE NA HODINU

PhDr. Věra Knížetová

Příprava je jeden z dalších předpokladů účelnosti a účinnosti cvičitelské práce. Nikoho nenapadne pochybovat o tom, že na přednesení referátu nebo jiného teoretického sdělení je třeba se připravit. Naproti tomu už není považováno za tak samozřejmé připravovat se na cvičební hodinu v tělocvičně. Je to ale stejně potřebné jako v případě prvém, ne-li potřebnější . Naše vedení by nemělo být nedomyšlenou improvizací, ale systematickým směřováním ke stanovenému cíli.

Jak by taková příprava na praktickou hodinu jógy měla vypadat? Hodina je sice samostatným celkem, ale pokud není úplně první, musí navazovat na hodiny předchozí a být jejich logickým pokračováním. Je tedy třeba přihlédnout k tomu, co již bylo probráno a také jak to bylo zvládnuto, pochopeno a zažito . Nesmíme zapomenout ani na zdravotní stav a pohybové možnosti cvičenců. Teprve potom začneme připravovat písemný koncept hodiny. Čím méně cvičitelských ukušeností máme, tím by měl být podrobnější. Písemnou formulací si totiž ujasníme a upřesníme myšlenky, představy a celý postup. Podrobný koncept není třeba nosit sebou do hodiny, úzkostlivě se ho držet a co chvíli do něj nahlížet, protože by to rušilo plynulost hodiny a zbytečně nás rozptylovalo. Při vedení hodiny by nám mělo stačit několik heslovitých poznámek.

A nyní se vraťme k našemu podrobnému konceptu. Každá hodina jógy má mít svou strukturu. Obvykle začíná úvodní relaxací, po níž následují průpravná cvičení, hlavní část a část závěrečná. Toto schema není jediné možné, ale nejčastější .

Především si vytkneme cíl, který je současně náplní hlavní části hodiny a potom začneme uvažovat, jak nejlépe tento

cíl splnit. Už rozcvičení by mu mělo být podřízeno. Jestliže cílem bude např. nacvičení nové pozice, zařadíme do rozcvičení takové prvky, které nám její nácvik usnadní. K vlastní nacvičované pozici si vyhledáme v literatuře a vypíšeme: techniku provedení, kontraindikace, účinky, obměny a kontrapozici. Kromě nového cvičení obsahuje hlavní část i opakování. Budou to obvykle známé, již osvojené pozice. Nejlépe, když jich vybereme několik a to tak, aby na sebe navazovaly a zaměříme se na jejich zdokonalení. Tím je míněno: lepší procítění, úplnější uvolnění, nenásilné dýchání, delší výdrž, naprostá nehybnost a podobně.

Do závěrečné části zařazujeme dechová a koncentrační cvičení a nejčastěji relaxaci. Nemusí být v každé hodině vše. Je dobré řídit se zásadou, že méně znamená mnohdy více. Vybereme-li relaxaci, je vhodné k ní postupně přidávat některá další vysvětlení a pokyny, které ji mohou prohlubovat.

To vše v konkrétní podobě a patřičném sledu patří do písemné přípravy.

Bezprostředně po skončené hodině je dobře si stručně poznamenat co jsme splnili, k čemu je třeba se ještě vrátit, které chyby se vyskytovaly a pod. Tyto poznámky a pozorování nám poslouží při přípravě další hodiny. Bylo by jistě lepší si to zapamatovat, ale naše paměť nebývá většinou tak dokonale spolehlivá, zvláště vedeme-li kursů několik.

Tento návod na přípravu hodiny odpovídá pedagogickým zásadám, osvědčil se a je vhodný pro většinu cvičebních hodin.

Dovolte mi ještě jedno doporučení, které patří také k přípravě cvičitele. Dopřejte si před začátkem hodiny, sami, bez cvičenců, krátkou 10 - 15 minutovou relaxaci! I to, může zlepšit účinnost vašeho cvičitelského působení a jistě ani není třeba vysvětlovat proč.

PLÁN HODINY ZAMĚŘENÉ NA PŘÍPRAVU K PRANAJÁMICKÉMU DÝCHÁNÍ VE SKUPINĚ ZAČÁTEČNÍKŮ

MUDr. Mukund V. Bhole

Příkladem jednoho z možných způsobů přípravy na hodinu jógy může být následující příspěvek MUDr. Bholeho. Je to plán hodiny, dobře promyšlený nejen z hlediska praxe, ale také teoreticky. Autor ho vypracoval jako účastník vzdělávání cvičitelů jógy v indické Lonavle. Každý budoucí cvičitel musí v tomto středisku postupně předložit celkem pět podobných příprav a podle nich také hodinu předvést. Tři jsou určeny k nácviku pozic (2 pro začátečníky, 1 pro pokročilejší), jeden k nácviku pranajámy a jeden k nácviku pročišťovacích technik.
Ten, který uvádíme je jednak ukázkou toho, jak důkladně je možno se na hodinu připravit a jednak návodem, jak vytvářet předpoklady pro výuku pranajámy. Není bez zajímavosti ani to, že (podle informace poskytnuté MUDr.Bholem) indická vláda uznává pouze cvičitelskou kvalifikaci získanou v Lonavle.

/V.K./

Úvod: Než začneme vyučovat technikám pranajámického dýchání je zapotřebí, aby si cvičenec uvědomil různé děje, k nimž dochází v těle při normálním dýchání. Takový přístup, i když netradiční, má napomoci ke zvládnutí základů pranajámického dýchání. Tato praxe může přinést lepší výsledky při dalším postupu.

Vytvoření atmosféry hodiny: Pohovořit se cvičenci o tom, kolik z nich si uvědomuje ve svém těle rozličné pohyby, doprovázející normální dýchání. Těchto pohybů si bude vědomo pravděpodobně velmi málo cvičenců a ztěží to budou schopni vysvětlit. Mnoho cvičenců však vypoví, že si uvědomují dýchání po těžkém svalovém vypětí.

Takové zahájení hodiny vzbudí zájem cvičenců.

Důležité pokyny pro cvičitele:

1. Cvičenci by si měli najít pohodlnou pozici v sedu, třeba i na židlích.
2. Cvičenci by neměli dostávat přesně vymezené pokyny, protože by na ně mohly působit jako sugesce nebo hypnotické sugesce. Nechme je, aby si našli sami odpověď tím, že se stanou introspektivnějšími.

P l á n h o d i n y

CVIČENÍ A : Pociťovat vlastní dýchací pohyby na úrovni hrudníku a břicha.

M e t o d a :

a) Požádat cvičence, aby položili jednu dlaň na hrudník a druhou na břicho v oblasti pupku. Potom je vyzvat, aby pomocí rukou pociťovali v této oblasti pohyby, spojené s vdechem a výdechem.
b) Nechat cvičence, aby ruce spustili a pociťovali dýchací pohyby bez nich. Zavřené oči usnadní vnímání.
c) Občas je možné použít zrcátka, abychom některému cvičenci pomohli pozorovat tyto pohyby a potom je pociťovat uvnitř těla. Je možné zvážit také použití moderního zařízeni pro bio-feed back, jestliže je dostupné. Postupně by se tyto vnější pomůcky měly odstraňovat.

P o z o r o v á n í :

1) Hrudník i břicho se při vdechu rozpínají a při výdechu stahují.
2) Při vdechu se rozpíná hrudník a stahuje břicho nebo naopak. Při výdechu je tomu opačně.

Jestliže se cvičenci nikdy předtím neseznámili s nějakým

způsobem volně kontrolovaného dýchání, pak je třeba, aby jejich normální dýchání bylo vhodnými pokyny upraveno.

CVIČENÍ B : Pociťovat dýchací pohyby vpředu a vzadu na hrudníku a na břiše.

M e t o d a :

a) Nechat cvičence pociťovat dýchací pohyby vpředu a vzadu na hrudníku pomocí rukou a později bez nich.
b) Stejně tak by se mělo postupovat u břicha.

P o z o r o v á n í :

1) Někdo může pociťovat vzadu omezený rozsah pohybů ve srovnání s pohyby na přední straně hrudníku a břicha.
2) Někdo necítí vzadu vůbec žádné pohyby.

CVIČENÍ C : Pociťovat dýchací pohyby po stranách hrudníku a břišní stěny.

M e t o d a :

Nechat cvičence pociťovat pohyby po stranách hrudníku a břicha během normálního dýchání.

P o z o r o v á n í :

1) V těchto oblastech mohou cvičenci pociťovat dýchací pohyby bez potíží. Pohyby mohou být na obou stranách stejné nebo nestejné.
2) Někdo nepociťuje v těchto oblastech žádné pohyby, zvláště v oblasti břicha.

CVIČENÍ D : Pociťovat dotek vzduchu v nosních dírkách při vdechu a výdechu.

M e t o d a :

a) Vyzvat cvičence, aby pociťovali dotek vzduchu v nosních dírkách při jednotlivých fázích normálního dýchacího procesu. Jestliže cvičenci nemají žádné pocity:

b) požádat je, aby umístili pod nos hřbet ruky a na něm pociťovali dotek vzduchu. Tyto praktika by je měla přivést k pociťování doteku vzduchu v nosních dírkách.

P o z o r o v á n í :

1) Dotek vzduchu může být pociťován v obou nosních dírkách, a to buď na jejich okraji, nebo dále na části či na celé široké ploše uvnitř nosu.
2) Tyto pocity mohou být různé, buď v obou nosních dírkách stejné nebo nestejné.
3) Mohou být i takoví cvičenci, kteří nepocítí vůbec nic.

CVIČENÍ E : Dodatek ke cvičení D.

M e t o d a :

a) Požádat cvičence, aby si pod nosem podrželi zrcátko a pozorovali, jak se na něm při vdechu a výdechu sráží pára.
b) Nechat cvičence nějakou dobu vdechovat ústy a vydechovat nosem. Potom opačně. Požádat je, aby si uvědomili své pocity uvnitř nosu.
c) Nechat cvičence dýchat jednou nosní dírkou zatímco druhá je uzavřena.

P o z o r o v á n í :

Cvičenci nakonec začnou mít nějaké pocity, vznikající v nosních dírkách vcházením a vycházením vzduchu. Někdo bude muset věnovat více času, aby rozvinul svou vnímavost pro zachycení těchto pocitů.

V každém případě by cvičenci měli být schopni pociťovat dýchací pohyby na úrovni hrudníku a břicha bez pomoci ruky, zrcátka nebo nějakého zařízení pro bio-feed back. Měli by také být schopni vnímat pocity, vznikající při dýchání v nosních dírkách.

Čeho má a může být dosaženo touto hodinou?

1. Naučit cvičence pociťování vlastního přirozeného dýchání sledováním pohybů hrudníku a břišní stěny.
2. Přivést cvičence k uvědomění si proprioceptivních mechanismů, které jsou v činnosti během normálního dýchání. Tento nácvik by mohl být postupně rozšiřován na další části těla. Cvičenec by měl být veden ke stále menší závislosti na pěti smyslech a měl by dostávat stále více informací o funkcích svého těla prostřednictvím proprioceptivních mechanismů.
3. Ukázat cvičencům, že dýchací pohyby v různých oblastech hrudníku a břicha nejsou vyvážené. To bude základem pro úvod do pranajámického dýchání, až se později vyrovnávání těchto pohybů stane součástí celého programu.
4. Získat procítění a pochopení fyziologicky správných modelů dýchání a vyvinout schopnost napravit jejich případné poruchy.
5. Pochopit fakt, že přirozené dýchání dává vznik nějakým pocitům uvnitř těla, které lze snadno vnímat v nosních dírkách. Toto poznání by mělo být časem rozšířeno na další části těla.

Pranajáma je určena k tomu, aby ovlivnila různé dýchací pohyby na různých úrovních těla a změnila smyslové modely, vznikající uvnitř těla, a ne k tomu, aby zlepšila plicní ventilaci, spotřebu kyslíku, okysličování krve atd., jak se obvykle většina z nás domnívá. Tyto účinky, pokud se vůbec vyskytnou, jsou pouze vedlejší a mají podřadný význam.

VZTAH CVIČITELE A CVIČENCE

Daniela Špicnerová

Považujeme za potřebné zabývat se podrobněji vztahem cvičitele a cvičence, protože může ovlivnit úspěch či neúspěch při vyučování jógy. Jestliže nepochopíme a nezvládneme situace, které se vytvářejí v rámci tohoto vztahu, může být naše práce i znehodnocena. Známe-li předem taková úskalí, snáze se s nimi vypořádáme a vyvarujeme se možná závažných chyb. Příspěvek který následuje je příkladem toho, jak mohou teoretické poznatky posloužit ke zkvalitnění cvičitelského působení, umíme-li si je správně zhodnotit a hlavně správně využít pro svou praxi.

/V.K./

Našli jsme v sobě popud i odvahu předstoupit před skupinu lidí a vlastními ústy, prizmatem vlastní osobnosti jim tlumočit určitý vysoce náročný a ucelený návod na život. Vyslovujeme rady, opravujeme chyby, zadáváme úkoly. Ať se nám to líbí či nelíbí, okolnosti nás vymístily na zcela specifické místo: stali jsme se autoritami. Bílý plášť autority nám leží na ramenou; a proto je v zájmu našem i v zájmu lidí svěřených právě této autoritě, abychom se poučili z všelidské zkušenosti, jaké možnosti a jaká nebezpečí takováto role přináší.

Psychologie lidských vztahů zná už víc než půlstoletí jeden ze základních pojmů, a to pojem přenosu. Jeho autorem je veliký inspirovaný psycholog Sigmund Freud. Poprvé ho vystopoval na vztahu pacient - lékař, pojem přenosu lze však zevšeobecnit pro každou situaci ve které nastává - byť jenom dočasně - určitá mocenská nerovnováha. A co tento pojem říká, byť jenom v nejhrubším zjednodušení:

Pokud přijmeme nějakou osobu jako autoritu, jsme vždycky v ohrožení, že ji nedokážeme přijmout v její konkrétní lidské objektivitě. Nevidíme v ní (většina z nás není schopna bez-

prostředně vidět) lidskou bytost s takovými a určitými osobními rysy, ale přenášíme na ni - odtud pojem přenos - svoje fantazie, svoje dřívější zkušenosti a konečně i jakési stopy nadosobního vývojového zážitku. A my jako cvičitelé jógy musíme předem počítat s tím, že jakmile si v tomto imaginárním bílém plášti stoupneme před skupinu, pak - ať jsme jakkoli nedirektivní a mírní - automaticky vyvoláme mohutnou vlnu postojů a citů, které nám zcela nepatří.

Je zajímavé vědět, jak vývoj této zkušenosti nejobvykleji probíhá. Klasicky jej lze rozdělit na tři postupné fáze: dětskou, bratrskou a otcovskou. Jako v tolika jiných projevech lidské duše se tu zrcadlí jakási symbolická zkratka celého života: to, co přenášíme na osobu - autoritu, přenášíme až od pramenů našeho prvotního vztahu, vztahu dítěte k rodičům.

V první fázi, dětské, se především poddáváme a obdivujeme. Sami jsme bezmocní, rodič je mocný, snad všemocný, na něm spočívá naše ochrana. S dosud nekritickou vírou přebíráme všechno, co nám předává. Vzhlížíme a přimykáme se k němu jako k možnosti všech svých nadějí.

Ve druhém stadiu, bratrském, jako kdyby se odrážely postoje dospívajícího syna k rodičům. Dosud poddané dítě náhle cítí sílící touhu se osamostatnit. Propuká vztahová puberta: kritičnost, dlouhou dobu potlačená, vzroste až do útočnosti. Vzedme se rivalita, na autoritě se hledá a zostřenou bystrostí nachází co nejvíce chyb. Kdo z koho? Agrese si hledá cestu: mezi svěřencem a autoritou zaplane skrytější či odkrytější boj.

Až konečně tyto vzkypělé city opět zlaskaví a zjemní ve fázi třetí, otcovské. Ke slovu přijde symbolický otisk doby, v níž dospělý syn z výše svých sil shlíží na starého rodiče. Chyby jsou trochu povzneseně přehlíženy, agrese ustupuje shovívavosti. Člověk už nebere rady a zákazy moc vážně. Kochá se

vlastní silou a žije v dojmu, že svoji modlu přerostl.

A dál? Dál přichází to skutečně zajímavé a poučné. Pokud vztah neuzrál, pokud mezi autoritou a svěřencem nenastal skutečně zdravý svazek, celá tato poutavá triáda má tendenci se opakovat - na jiné úrovni a ve skrytější formě - a to tak dlouho, dokud všem zúčastněným stačí síly a dokud plyne čas.

Samozřejmě, že si nesmíme představit tuto klasickou symbolickou klenbu v úměrné pravidelnosti. Každý člověk akcentuje své postoje jinak a v jiné fázi díky okolnostem ustrnul. Ale vězme předem: jakmile si stoupneme před skupinu, vynoří se z jejích hloubek a zaútočí na nás všechny tři tyto možnosti.

(Kdo z nás by neznal ty věčně a bez soudnosti zbožňující typy, které se oddaně hrnou od učitele k učiteli a všude se stejným zanícením polykají naprosto protichůdné názory! Kdo by se nesetkal s těmi druhými - s tou jiskřivou pubertou každého věku - kteří využijí každé příležitosti, aby s autoritou nastolili citovou či intelektuální přesilovku, ve které dokazují především sami sebe a teprve potom svoje náhledy! A konečně kolik je těch třetích, těch "vždy a všude nadřazených", kteří nepřijdou se něco doopravdy učit, ale potřást nad autoritou hlavou s větší či menší mírou shovívavosti!)

Jistěže: nejsou to postoje jógické, ale do našich kursů nepřicházejí jen samí dokonalí lidé, ale běžný lidský vzorek se všemi jeho slabostmi. A co hlavně: my sami tento chybující lidský vzorek jsme.

Vždycky mě dojímal drobný dějinný detail, totiž že Freudovi, který tak jasnozřivě postřehl ošidnost vztahu pacientů k sobě, trvalo takřka deset let, než objevil a přiznal také moment protipřenosu. Zdálo by se, že autorita pouze musí snést tyto pomýlené lidské city a nevzrušovat se jimi, jenomže tak snadné to nikdy nebývá. I člověk v této výsadní roli, jakmile

na sobě začně cítit tíhu těchto vztahů, jim do jisté míry podléhá. Jakoby posouván do doplňkové role začne vidět ve svých svěřencích buď bezmocné a jemu na milost vydané děti, či soupeře, kterým je třeba dokázat svou pravdu, anebo konečně shlížející soudce, kterým vydává počet ze svých chyb. Ani on často není schopen přijmout objektivitu člověka, který mu byl svěřen a promítá do něj pouze deformující obsahy svého vlastního já.

A do tohoto začarovaného kruhu jsme my, cvičitelé jógy, z hloubi svých podvědomých podstat a ze zákonitosti situace vždycky znovu a znovu pozváni. A proto je dobré si předem uvědomit nástrahy a svody té které postupné fáze, jak nám ji mechanika kruhu nabízí.

Obrovské, naléhavé nebezpečí vyvstává tehdy, když - ať už vědomě či nevědomě - dostaneme své cvičence do první, dětské pozice. Vystupujeme jako poslové myšlenek skutečně velkých: je tu vždycky nebezpečná možnost, že někteří z našich posluchačů si tuto velikost mylně ztotožní s námi a že na sebe navážeme jistou závislost. Ať jsme my sami jacíkoli, vždycky se najde část cvičenců - hlavně těch v sobě nejistých a něčím poraněných, kteří se utíkají k józe jako k jakési záštitě před vlastním životem - která nám věnuje své nejosobnější city a svoje naděje. Je nesmírná a zásadní chyba tuto závislost jakkoli probouzet. Nejen proto, že je to poněkud nečestné, protože dobře cítíme, že si přivlastňujeme zásluhy za cosi, co není naše dílo, ale především proto, že je to vědomý klam. Naděje, které takto vyvoláme, v našich osobních silách splnit nebude. Jóga není cesta pomoci zvnějšku, je to trpělivé hledání sama sebe a je vyloučeno, abychom vyváděli své cvičence z nich samých a uvazovali je ke své vlastní osobě. Pokud se dost nevystříháme tohoto pokušení (a kdo by nevěděl, jak může být

občas svůdné!), bereme na sebe nesplnitelný úkol, který stejně dřív nebo později nezvládneme, a potom se na nás s oprávněným hněvem sesune celá hora podvedených nadějí.

Druhé nebezpečí plyne z věci tehdy, jsme-li sami notně nevyrovnaní ve svém sebehodnocení a přicházíme-li před skupinu s touhou předvést se. Je až podivuhodné, s jakou čilostí lidé zareagují na každé sebemenší semínko soupeřivosti. Zákonitě se najde někdo, kdo přijme naši podvědomou výzvu k soutěži. Začne nám - slovem, činem i písmem - dokazovat, že jsme na omylu. Číhá na naše chyby. Stojí snáz na hlavě: a už jsme vtaženi do potyčky, v níž se přeskakují dvě nadmutá Ega a v níž celá sebeperfektněji provedená jóga mizí, jako by se pod zem propadla. Musíme vědět, že do této potyčky nikdy nesmíme vstoupit, nechceme-li v ní podlehnout. Jakmile jsme se dali vyprovokovat k soupeření znamená to, že bludné kolo nás strhlo na naši nižší podstatu. Učitel, který nezvládne tuto nedospělou touhu po prvenství, přenese na své žáky takovou plejádu mentálních zlozvyků, že je to až o strach - a přitom bohužel vyvolat ve skupině soutěžení je ještě mnohem snazší nežli probudit závislost.

Fáze třetí se nezdá na první pohled tolik nebezpečná, nejsme-li ovšem chorobně namyšlení a neseseme-li poněkud přezíravé a neobdivné pohledy. Ale past leží někde jinde: my sami mnohdy vycítíme, že se svým cvičencům dosti "nelíbíme" a začneme dělat leccos, aby se to změnilo. Začneme být sami potřební jejich obdivu a přízně. Místo, abychom zastávali svoji autoritativní pozici, vytvoříme si ze své skupiny jakousi stínovou vládu a upadáme stále hloub do rozpaků a do závislosti.

Jak se vůbec lze dostat z tohoto bludného kruhu ven ? Teorie o přenosu říká, že pacient je tehdy skutečně vyléčen, když zaujme vůči své autoritě postoj rovného vůči rovnému. Kdy

ani nepodléhá, ani nesoutěží, ani se nenadřazuje. Myslím si, že tímto znamením dokončené léčby, známkou zdraví a vztahu na dospělé úrovni by měl vztah cvičitele ke cvičencům vždycky začínat. Nebereme na sebe tuto úlohu proto, abychom nadarmo zvířili mezilidské zápletky. Kdykoli dopustíme nerovnováhu vztahu (a protože jsme lidé plní poruch, stává se to často), musíme vědět, že v tutéž chvíli nás stahuje dolů nejdětinštější, podvědomá úroveň. Měli bychom v sobě cítit a vědomě budovat vztah naprosté lidské rovnosti. Zdá se mi, že v tom tkví kořen většiny dalšího: teprve na bázi rovnosti ponecháváme svobodu každému jednotlivci a nabízíme mu prostor pro vývoj. Jóga respektuje individuum jako individualitu, patří to k jejím nejcennějším rysům a to musíme nezdeformované předat dál.

A krom této tak lehce vychýlitelné osy vztahové rovnováhy funguje ještě jedna nanejvýš důležitá a citlivá osa, na níž stojí možnost spolupráce se cvičenci, a to je osa pravda-lež. Z vlastní cvičenecké i cvičitelské (a konečně i nejobecnější lidské) zkušenosti vím, že pokud je vztah v zásadě zdravý, cvičenec odpustí svému cvičiteli takřka vše. Promine mu, spadne-li ze stoje na hlavě. Promine mu teoretickou nejistotu. Promine mu jakoukoli chybu, ale nikdy mu nesmí a nemůže prominout lež. Jakmile zjistí vědomý rozpor mezi cvičitelovou osobností a tím, co cvičitel učí, je možnost spolupráce narušena v samém základu.

Proč? Ne snad proto, že by naši cvičenci s takovou morální čistotou odsuzovali lež. Ale proto, že - chtěj nechtěj, vědomě či nevědomě - jsme vždycky do jisté míry ztotožňování s tím, co hlásáme. A jakmile nemůže cvičenec věřit cvičiteli, nemůže věřit ani tomu, co od něj přebírá. A pokud se potom pokouší o různé mentální praktiky s touto podvědomou blokádou nedůvěry, páchá sám na sobě - a za to jsme doopravdy plně od-

povědni - škodu, jejíž dosah mnohdy sami těžko zvážíme.

Myslím si, že nelze docenit nebezpečí lži v tomto snažení. Asi je nutné a je to i možno připustit, abychom my - to jest ne indičtí rši ové, ale stejní začátečníci jako naši žáci - měli celou řadu nejrůznějších chyb, i cvičitelských, i charakterových. Ale je zcela vyloučeno, abychom se to pokoušeli zastřít, či abychom předstírali úrovně a síly, které nemáme. Nejen proto, že jsme perfektně "viditelní", žijíce se všemi svými hrubohmotnými lidskými starostmi a strastmi na očích všem, kdo se kdy na nás chtějí podívat. Především proto, že podezření nahlodává vztah našich cvičenců nejen k nám, ale i k józe samotné. A protože jóga je cesta nacházení sebe sama, v konečné instanci ohrožujeme i vztah člověka k sobě samému.

Dalo by se toho jistě napsat ještě mnoho, protože v tomto vztahu je ještě celá řada dalších dimenzí. Ale přesto se domnívám, že jeho zdravé základy (alespoň jak jsem schopna je postihnout dneska) leží někde zde. Nebudit závislost, neupadat do závislosti, vyvarovat se každého soutěžení a nadevšecko: n e p ř e d s t í r a t n i c . Pokud jsou tyto podmínky dodrženy, noří se před námi alespoň kus pevné půdy, na které je možno postavit i všechno ostatní.

R E L A X A C E

Relaxace je současně základem jógy a podmínkou úspěchu veškeré životní aktivity, od zaměstnání až po meditaci, přes řízení auta a lyžování. Bez relaxace není dokonalosti v žádném oboru, ...

... ba ani skutečného štěstí. Relaxace sama o sobě není štěstím, ale její nepřítomnost ho ihned zničí. Napjatý člověk nemůže být šťasten, ani dát štěstí svým blízkým.

/A.v.Lysebeth/

Relaxace je tak podstatná pro výuku jógy, že se bez důkladných teoretických a praktických znalostí o ní neobejde žádný dobrý cvičitel. Relaxace musí prostupovat celou jógickou praxi, protože bez ní by jóga ztratila své typické psychofyzické účinky, které jsou tak cenné - a vlastně by ani jógou nebyla. Jestliže budou naše praktické zkušenosti z relaxace podloženy teorií, kterou nám poskytuje především fyziologie a psychologie, podaří se nám ještě lépe pochopit její hluboký význam i dosah a umožní nám to přistupovat k jejímu nácviku tvůrčím způsobem. Nebudeme tolik odkázáni na schématické návody, které nás často spíše svazují, i když jsou sebelepší.

To jsou důvody, pro něž se budeme k relaxaci vracet ještě i v příštích číslech.

/V.K./

VÝZNAM RELAXACE PRO ZDRAVÝ VÝVOJ JEDINCE I SPOLEČNOSTI

PhDr.Zdeněk Touš

Člověk je determinován přírodou a lidskou společností. V přírodě i v lidské společnosti je harmonie nejdůležitějším předpokladem přirozeného vývoje. Je tomu tak i v životě jednotlivce. Harmonie není stav mrtvého klidu, ale princip zdravého vývoje - díváme se na ni jako na dynamickou vyváženost, atribut životního pohybu. Lidský život z tohoto hlediska není neměnný stav, ale neustálé harmonicky-dynamické dosahování vyšších životních kvalit. Jde o přirozený a proto pozitivní vývoj.

Každé nadměrné narušení této harmonické dynamiky znamená negaci. Tuto negaci známe ve všech kvalitách i stupních. Setkáváme se s ní v narušení přirozeného fyzického či psychického vývoje jedince, setkáváme se s ní i v poruchách vývoje přírody a společnosti. Příroda - a zdá se že i lidská společnost - má v sobě dostatečný potenciál, který jí nakonec vždy umožní vyrovnat se i se značným narušením jejího přirozeného harmonického vývoje. Člověk musí tuto energii v sobě mobilizovat a schopnost pěstovat.

V našem moderním filozofickém myšlení chápeme člověka jako aktivního tvůrce. V jeho **životě** není proto harmonie konečným cílem, ale **nutným předpokladem** k uskutečnění tvůrčího životního činu. Současná **vědecko-technická epocha** je pro člověka "požehnáním" i "prokletím". Vedle obrovského kladného přínosu, kterým je nesmírná možnost onoho tvůrčího aktu, poznání, uchopování a přetváření okolního světa v tak nebývalé míře, přináší zároveň témuž člověku - jakoby nepřipravenému na tak překotné dění - řetěz zátěžových, stresových, nadhraničních, pro něj často nezvladatelných situací. Na jedné straně tech-

nika za člověka přebírá většinu po věky zcela samozřejmě vykonávaných fyzických aktivit a tím jej vpodstatě fyzicky oslabuje, na druhé straně jej vystavuje obrovskému psychickému zatížení.

To vše se odráží v jeho psychofyzické kondici a vytváří zdroj neustálého napětí. Organismus, dlouhodobě se nacházející v tenzi, ztrácí odolnost vůči dalším, pro něj nepříznivým okolnostem a celkově se oslabuje. Člověk v takovémto stavu pozvolna ztrácí i přirozenou schopnost řešit konfliktní interpersonální situace, které samozřejmě život v lidské společnosti přináší, a naopak stále jednodušší životní situace se pro něj stávají zátěžově konfliktogenními, interpersonální vztahy se narušují, zpětně negativně působí na jedince, posilují jeho vnitřní tenzi a člověk se dostává do bludného kruhu. V tomto bludném kruhu můžeme nalézt prameny většiny neurotických i psychosomatických onemocnění člověka naší přetechnizované současnosti.

Jak potvrzují výzkumy v poslední době, je psychosomatická tenze průvodním symptomem všech neurotických onemocnění . Teprve tehdy, když je člověk trpící neurotickým onemocněním schopen dosáhnout podstatného snížení tenze - teprve tehdy se dostává na bázi, kdy se může vypořádat s příčinami své nemoci. Teprve dosažení opětného harmonického stavu, jehož indikátorem v homeostázi lidského organismu je schopnost naprosté relaxace, znamená navrácení se skutečného zdraví. Proto se do terapeutického režimu neurotiků (ale stále častěji i jiných nemocných) zařazují různé varianty relaxačních technik. Ať již jsou jakékoliv, všechny mají své kořeny v józe.

Je jasné, že jóga i relaxační techniky z ní odvozené mají velký terapeutický účinek. Pro člověka bude však výhodnější, když je z roviny terapie přesune do roviny prevence. Už

to, že prvním předpokladem relaxace je vyloučení smyslových podnětů a vzruchů ukazuje, jaký význam pro současného člověka, atakovaného právě jejich přemírou, relaxace má.

Současný svět vyžaduje od člověka neustálou činnost. Setrvává-li v ní člověk nepřetržitě po dlouhou dobu, může se pro něj stát drogou. I když v samotné činnosti může být po čase unaven a vyčerpán, dostane-li se najednou na chvíli mimo, neví co si sám se sebou počít. Neumí odpočívat. Je ve vleku činnosti. Neumí "nečinit", "nejednat".

To se musí naučit. A nejen to: musí se naučit relaxovat, to znamená odpočívat v klidu bez jakékoli psychosomatické tenze, v naprostém uvolnění, neboť jen v takovém stavu probíhají procesy regenerace kvalitně a člověk si doplňuje a obnovuje své síly.

Aktivita a odpočinek tvoří spolu skutečně dialektickou jednotu - není možné podávat kvalitní výkony bez odpovídajícího kvalitního odpočinku. Je to přirozené: dobrý výkon může podávat zdravý odpočatý silný organismus - nikoli unavený, přetažený, nemocný.

Proto by se jógické techniky, umožňující kvalitní relaxaci tolik potřebnou dnešnímu člověku, měly stát trvalou součástí jeho psychohygieny i péče o fyzickou kondici, a tím základem jeho zdraví.

FYZIOLOGICKÝ VÝZNAM RELAXACE

MUDr. Karel Nešpor

Relaxace má v józe významné místo. Je vkládána mezi jednotlivé ásány a zakončuje celou sérii pozic. Také při správně prováděné výdrži v některých ásánách zůstává velká část kosterních svalů uvolněná. Značný stupeň uvolnění nacházíme i v polohách, které jsou určeny pro dechová cvičení a cvičení vyšší nervové činnosti.

Relaxaci je možné navodit dvojím způsobem. Jednak uvědoměním si a vyvoláním určitých pocitů v jednotlivých svalových skupinách, jednak navozením představ, které napomáhají relaxaci (obraz klidné jezerní hladiny a pod.). Pro určité typy lidí je vhodnější první způsob (svalová relaxace), pro jiné druhý (mentální relaxace). Oba způsoby bývají často kombinovány.

Jógická uvolňovací cvičení je také možno rozdělovat na typ šávásany (aktivní, spíše krátkodobá relaxace) a na typ jóganidry (spíše delší relaxace prováděná obvykle za pomoci jiné osoby). Stavu relaxace je možné výhodně použít k autosugesci (jsem schopen čelit všem těžkostem, které přináší život).

Fyziologie relaxace.

Snížení svalového napětí spolu s redukcí zrakových a sluchových vjemů se projevuje nižší úrovní podráždění ascendentního retikulárního systému, který ovlivňuje prakticky všechny části mozku. Při relaxaci nastává v organismu celá řada fyziologických změn. V lékařství se relaxace používá např.při léčbě některých duševních chorob, některých typů vysokého krevního tlaku a v rehabilitaci. Příznivé působení relaxace je možné vysvětlovat i nižší spotřebou ATP (biochemický zdroj

energie) v kosterním svalu. Relaxace tvoří přirozený protipól stresu a zabraňuje předčasnému vyčerpání organismu. Je to tedy forma intenzivního odpočinku. Stav relaxace lze vyvolat i v pokusech na zvířatech elektrickým drážděním určitých partií mozku.

Některé změny během relaxace a během stresu

STRES		RELAXACE
↑	Svalový tonus Tepová a dechová frekvence Krevní tlak Sekrece katecholaminů, kortikoidů, thyroxinu Spotřeba O_2 Laktát v arteriální krvi Frekvence vln na EEG	↓

Katecholaminy a Kortikoidy jsou hormony kůry nadledvinek, thyroxin je hormon štítné žlázy, EEG (elektroencefalogram) je záznam elektrické aktivity mozku.

Relaxace v sérii ásán.

Je ověřenou skutečností, že relaxace bývá zvlášť účinná a subjektivně příjemná, jestliže předcházelo duševní nebo tělesné zatížení. Ásány kladou větší či menší nároky na nervosvalový aparát a prohlubují tak účinek následující relaxace. Dobrým manévrem u cvičenců kteří nedokáží zrelaxovat je doporučit jim, aby před vlastní relaxací zvedali současně nohy a trup a napnuli svaly celého těla.

Na druhé straně relaxace prohlubuje účinek předcházející pozice. Svalová činnost vyvolává až 30násobné zvýšení průtoku

krve kosterním svalem. Během výdrže v ásáně je ovšem krevní oběh v pracujících svalech mechanicky blokován stahem svalu. V relaxaci tato překážka odpadá a svaly činné v předchozí ásáně jsou vydatně prokrvovány.

To, že během výdrže v ásáně zůstává větší či menší část svalů uvolněná znamená, že nevyžaduje zvýšený průtok krve. Tato okolnost, spolu s mechanickými faktory, se pravděpodobně projevuje distribucí krve směrem k vnitřním orgánům.Otázka ovšem není dostatečně prozkoumána.

Relaxace v denním životě.

Relaxace se může stát významným prvkem v prevenci civilizačních chorob. Bylo by dobré, kdyby cvičitelé jógy vedli své cvičence k zachovávání relaxovaného stavu i během denní činnosti. Relaxovat je možné i bezprostředně před zkouškou, důležitým jednáním a pod. Je to nejen zdravé, ale i účelné, protože vzrůstá výkonnost a efektivnost. Živým dokladem je jeden z mých vysokoškolských učitelů, který působí velmi klidným až lenivým dojmem. Byl jsem velmi překvapen, když jsem slyšel mluvit s nepředstíraným respektem o jeho vysoké pracovní výkonnosti. Tento člověk necvičil jógu, a přesto si nevědomky vypěstoval schopnost relaxovat. Také mnoho chirurgů umí dobře relaxovat aniž by o tom věděli nebo to nazývali relaxací.

Závěr.

Správně prováděná jógická cvičení, jejichž důležitou součástí je relaxace, jsou při dlouhodobém praktikování dobrou prevencí některých chorob (např. srdečních) a přispívají k pocitu duševní a tělesné svěžesti. Mohou příznivě ovlivnit i výkonnost a produktivitu v běžném denním životě.

RELAXACE V JÓZE

André van Lysebeth

Překlad z belgického časopisu YOGA, č. 166, juin 1978, s. 15 (Se relaxer)

Na západě je jóga čím dál tím více považována za fyzickou a psychickou relaxaci. Tím míníme samozřejmě názor široké veřejnosti, a stejně jako každá definice jógy vede k jejímu omezení, tak i toto mínění je pouze částí pravdy a nevyjadřuje podstatu. Komplexní relaxace je ovšem velmi hodnotnou přístupovou cestou a dokonce nezbytnou esencí té nejautentičtější jógy, je však pouze jednou její stránkou. Tato západní koncepce způsobila, že k józe přichází stále větší počet osob poznamenaných stresem a toužících nalézt uvolnění, jež tolik potřebují pro své ubohé nervy ničené civilizovaným životem. Nejde o jev politováníhodný či nežádoucí: jedná se o pouhé konstatování.

A tak lékaři posílají stále častěji křečovité a napjaté osoby do cvičení jógy, což je potěšitelné, protože v józe existují početné relaxační techniky schopné pomáhat našim spoluobčanům.

Proč relaxace v józe?

Zdá se zcela přirozené, že jóga nabízí relaxační techniky a nejen cvičenci, ale ani cvičitelé jógy se většinou nepozastavují nad tím, že se s nimi v této souvislosti setkávají. A přece! K jakým účelům byly tyto metody vynalezeny a po celá tisíciletí uchovávány? Proto snad, že ršiové a jejich žáci byli předrážděni, nemohli spát, byli snad zavaleni stresy a trpěli tiky? Samozřejmě ne!

Až donedávna byly jógické techniky vyhrazeny pouze malému počtu lidí. Původní jóga byla totiž integrální a mnohem, mnohem intenzívnější než jóga pozdějších staletí, nemluvě ani o století našem, kdy bychom ji v mnoha případech měli kvalifikovat spíše jako "jógismus".

Příznaky postupného zjednodušování jógy v průběhu generací najdeme již pouhým sledováním jmen pozic. Na začátku byla matsyendrásana, kompletní torze s jednou nohou v polovičním lotosu: tato pozice zdaleka není každému dosažitelná. Později učitelé připustili, tolerovali a potom přijali pro žáky méně obratné ardha-matsyendrásanu a ta se stala klasickou pozicí. Stejně tak čakrásana, pozice kola. To, co se dnes pod tímto označením většinou provádí jak na západě, tak také v Indii,by se mělo jmenovat most jako v gymnastice. Původní pozice ospravedlňovala své jméno, protože cvičenec se musel uchopit za kotníky: jeho tělo tak vytvářelo skutečné kolo.

Vraťme se však k relaxaci. Celá příroda žije relaxovaně! Je to přirozený stav. Tak třeba pes si lehne a je okamžitě zrelaxován - zvedněte mu pracku a uvidíte. Nepotřebuje se učit jak se to dělá, protože je mu schopnost relaxace vrozena -stejně jako přírodnímu člověku. Křečovitosti a tenze zakotvené v našem svalstvu a přetažené nervy jsou produkty naší mechanizované civilizace. Strach znali a mívali zvířata i lidé vždycky, to je samozřejmé; neměli bychom však zaměňovat strach s permanentní úzkostí, která je produktem moderní doby.

Jógini, kteří ovšem žádnou trvalou úzkostí netrpěli , zavedli relaxační techniky ke zcela jinému účelu nežli je většinou ten náš, v naší době a v našich podmínkách. Úplná relaxace, dokonalejší než relaxace dosažená v nejhlubším spánku, je ve skutečnosti vstupní branou ke stavům modifikovaného vědomí . Bez ní není možné dosáhnout jiných stavů vědomí než bdění ,

spánku nebo snění. Existuje však řada stavů, které by se daly kvalifikovat jako nadvědomé a pro něž je absolutní relaxace nezbytným předpokladem.

Kromě toho je co nejúplnější svalová relaxace nutnou podmínkou ke správnému provádění pozic. A konečně - jedinec zatížený tenzemi se nemůže projevovat tvůrčím způsobem. Také spolehlivost paměti je podmíněna relaxací. Rozechvělý a napjatý student ztrácí před examinátorem znalosti a stává se obětí své děravé paměti. Sotva však vyjde ze zkouškové místnosti, rozpomene se na odpovědi, které by býval měl a mohl dát profesorovi. Napětí mu však zablokovalo mechanismy paměti.

Podle jóginů vychází každý správný čin z relaxace, která by se měla stát naším normálním stavem. Tím samozřejmě není míněn stav absolutní relaxace, který je v době kdy se v něm nacházíme neslučitelný s vnější aktivitou.

Popisy relaxačních metod neexistují.

V jógické literatuře a dokonce ani v Patandžalim nenajdete popisy relaxačních technik nebo pojednání, věnovaná tomuto tématu. Jógické spisy se totiž podobají spíše stručným příručkám než kompletním dílům, ať již proto, že techniky byly adeptům známy nebo proto, že byly předávány guruem. Kdyby někdo za tisíc či dva tisíce let objevil popis řízení nějakého současného automobilu, také by v něm nenašel dopravní předpisy.S těmi se každý řidič musí seznámit ještě předtím, než uchopí volant.

Jógické spisy byly tedy buď pomocníky paměti nebo příručkami - téměř poznámkami k výuce. Pokud se jedná o metody používané současnými Mistry, může se jejich technika pohybovat od prostého příkazu "Uvolněte se!" až po nejpokročilejší jóganidru (bdělý spánek).

V další části článku se budeme zabývat různými relaxačními metodami, aniž bychom si samozřejmě činili nárok na vyčerpání předmětu.

Svalová relaxace

Většina západních relaxačních metod mimo jógu je založena převážně na svalové relaxaci. Uvidíme, že jóga používá týchž metod, protože za svalem je nervový systém, k němuž jsou zaměřeny. Usilovat o přímou relaxaci mozku jak se to provádí v józe je pochopitelně nemožné, aniž bychom zvládli hlubokou a rychlou volní svalovou dekontrakci. Svalová relaxace je však sama o sobě pouze vstupní branou k relaxacím nekonečně hlubším, které západ, jak se zdá, ještě neobjevil.

Začneme tedy metodami svalovými, musíme si však nejprve ujasnit, co si přejeme realizovat. Proto začneme od svalového tonusu.

T o n u s

Tonus je stav, v němž se nachází sval, který není vůlí kontrahován nebo dekontrahován. Sval je v klidu, ale připraven bezprostředně vstoupit v činnost. Sval ve stavu tonusu je tedy trvale lehce kontrahován. Tento stav hraje ostatně důležitou úlohu při udržování tělesné teploty: provádíme-li jakkoli nehlubokou a krátkodobou relaxaci, můžeme pozorovat stoupající pocit chladu, takže se potřebujeme přikrýt. Později se k tomuto bodu vrátíme.

Tonus je nezávislý na naší vůli a je nutný k udržení rovnováhy a držení těla. Je přísně řízen specializovanými centry mozku a mozečku.

Na grafu je tonus vyznačen jako nepřerušovaná linka mezi stavy rostoucího svalového napětí na jedné straně a stále se

prohlubujícím svalovým uvolněním na straně druhé. Ve skuteč - nosti není tonus svalu nikdy přísně konstantní, i bez volního zásahu kolísá v určitém rozmezí, ale pro jednoduchost ho budeme považovat za rovnoměrný a přímočarý.

Volní kontrakce a dekontrakce

U živého tvora bez psychických tenzí, který se nachází ve stavu klidu a bdělosti, jsou všechny svaly ve stavu tonusu . Jakmile je vůlí vyžádán pohyb, potřebné svaly se více či méně stáhnou podle požadovaného úsilí, od lehké kontrakce nutné na příklad ke zvednutí paže až k maximální kontrakci vyvinuté třeba olympijskými vzpěrači. Když je pohyb, ať již lehký nebo mohutný dokončen, sval se vrací do stavu tonusu. V každém okamžiku dne procházíme několik setkrát za minutu tímto kolísáním mezi tonusem a svalovou kontrakcí.

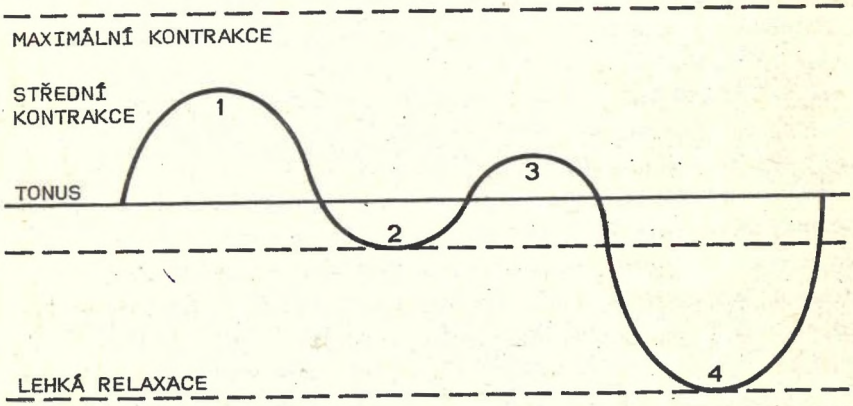
Pod linkou označující tonus je na grafu vyznačena volní dekontrakce svalu nebo svalové skupiny. Zatímco kontrakce je přirozená a vrozená všem živým tvorům obdařeným nervovým systémem a svaly, u volní dekontrakce pod úrovní tonusu je tomu jinak. Ta se musí přikázat. Sval se nechá změknout, končetina ztěžkne a je to právě pocit tíže, který charakterizuje první stupeň relaxace. U trénované osoby může tato volní dekontrakce vyvolávající pocit tíže nastat za méně než 10 vteřin. Ti začátečníci, kteří nejsou příliš nervozní ani napjatí, dosáhnou po několika málo lekcích uvolnění svalů za méně než jednu minutu.

Po silné kontrakci svalu nastává dekontrakce pod práh tonusu spontánně, čili bez zásahu vůle, aby umožnila příslušnému svalu rychleji se zotavit. V jógických relaxačních technikách se této zvláštnosti široce využívá a postupuje se systematicky od předchozích mohutných kontrakcí k uvolnění přís -

lušných svalů.

Ačkoliv tohoto stavu volní dekontrakce je možno dosáhnout poměrně snadno v několika vteřinách, je obtížné ho udržovat delší dobu, protože by automaticky přešel do hlubší fáze. Pouze omezíme-li se jen na určitou část těla, např. ruku, můžeme volní dekontrakci s pocitem tíže dokonale udržet.

To, co jsme právě popsali, je možno graficky znázornit takto :



1 = sval se kontrahuje

2 = jakmile ustala jeho činnost, nastává spontánní pokles lehce pod normální tonus

3 = znovu se lehce kontrahuje

4 = zatímco stavy 1,2,3 jsou přirozené a spontánní, pro dosažení úrovně dekontrakce označené číslem 4 je třeba volního aktu. Mozek "vypíná proud" v nervu přikazujícím kontrakci svalu a tento se automaticky dekontrahuje. Jakmile je dosaženo relaxace, dostaví se pocit tíže.

Je zajímavé, že při částečné svalové relaxaci vyznačené na grafu dochází k uklidnění nervového systému, zvláště rozšíří-li se stav svalové dekontrakce na velký nebo dokonce maximální počet svalů.

Praxe

Abychom mohli tyto znalosti převést bezprostředně do praxe, nebudeme se zatím dále zabývat početnými teoretickými aspekty jógické relaxace a přejdeme hned k popisu nehluboké jógické relaxace.

Při uvolňování jednotlivých částí těla budeme postupovat takto:

a) usměrnit myšlenku do končetiny nebo části těla, která se má dekontrahovat
b) napnout všechno svalstvo této oblasti nebo části těla a jde-li o končetinu (např. nohu), pozvolna ji zvednout od země asi 10 cm
c) nechat končetinu klesnout vlastní vahou na podložku
d) relaxovat vůli všechny svaly této oblasti (u končetiny dojde k nepatrnému pokrčení její vlastní vahou)
e) vnímat relaxaci tohoto svalu nebo končetiny po dobu 10 vteřin, potom přejít k další části těla (podle následujícího pořadí).

Pro první cvičení si osvojíme tuto posloupnost:

1) pravá noha - viz popsaný postup
2) levá noha - -"-
3) hyždě - nezvedáme, spokojíme se silnou kontrakcí svalů, které pak necháme náhle dekontrahovat
4) břicho - vdechnout s lehkým vyklenutím břicha, zadržet dech na 5 vteřin, pak nechat vzduch unikat z plic zpomaleným výdechem

5) hrudník - vdechnout s lehkým rozšířením hrudníku do stran, zadržet dech na 5 vteřin, dále jako v bodě 4)
6) pravá paže - viz popsaný postup
7) levá paže - -"-
8) šíje a krk - zpevnit vůlí všechny svaly, pak je najednou dekontrahovat a nechat hlavu klesnout
9) obličej - sevřít zuby, oči, kontrahovat tváře a rty, pak najednou zrelaxovat celou "masku".

Druhá fáze

Po prvé fázi relaxace projdeme znovu celé tělo ve stejném pořadí, ale tentokrát B E Z pohybů ! Vědomí se směruje postupně k označeným částem těla prostě jen proto, abychom si ověřili, zda se tenze někam nevrátily. U každé části těla setrváme 10 vteřin.

Pozorování dechu

Po druhé fázi se cvičenec stává divákem těla, které dýchá úplně samo. Spokojí se pozorováním svého dechu, který plyne spontánně a cvičenec pouze dává pozor, aby ho neovlivňoval. Zpozoruje, že jeho dýchání se stává povrchnějším, což je zcela normální, ale co víc, je čím dál pravidelnější a rytmičtější.

Této relaxační metody se používá:

1. buď u začátečníků, protože není příliš analytická a pro dosažení uspokojivé relaxace klesající již značně pod úroveň tonusu využívá výhody uvolnění, které se dostaví automaticky po volní kontrakci svalu,
2. nebo u pokročilejších cvičenců v případě, že nemají čas provádět dlouhou relaxaci.

Délka cvičení

Trvání se bude u jednotlivců lišit. Řekněme, že se bude pohybovat přibližně mezi pěti až deseti minutami.

- - - - - -

Vážení přátelé!

Závěrem se na Vás obracíme s prosbou, abyste se vyjádřili k obsahu Metodických listů a to nejen těch, které jste právě dočetli, ale i k eventuálnímu obsahu čísel dalších. Je naším přáním, aby tato metodická pomůcka dobře sloužila cvičitelské práci, a proto uvítáme náměty, ohlasy i kritické připomínky. Nemůžeme sice slíbit předem jejich uveřejnění, ale všechny budou vzaty v úvahu a projednány kolektivem metodické komise tak, aby Metodické listy odpovídaly potřebám a přáním co nejširšího okruhu cvičitelů.

Kolektiv metodické komise

Vydává: Ústřední ústav tělesné kultury, Týnská 17, Praha 1,
metodická komise Výboru jógy v nakladatelství Olympia

K tisku připravily PhDr. Věra Knížetová, Mirka Raisová

Náklad : 350 výtisků

Pouze pro vnitřní potřebu ÚÚTK

Tisk: METASPORT, Ostrava - Kunčice